

## Tok lekcji

Ramowy schemat lekcji, organizacyjnie podzielony na trzy części:

- Część wstępną - wprowadzającą
- Część główną- zasadniczą
- Część końcową – syntetyzującą

Struktura każdej lekcji powinna zawierać następujące elementy:

- Zorganizowanie grupy i sprawdzenie gotowości do lekcji;
- Motywacja do udziału w lekcji;
- Rozgrzewka i działanie profilaktyczno-korektywne;
- Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwoju zdolności twórczych;
- Uspokojenie organizmu;
- Czynności organizacyjne i wychowawcze;
- Nastawienie uczniów do wykonywania zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.

### Część wstępna (10-15 min)

- Zorganizowanie grupy, sprawdzenie gotowości uczniów do zajęć.
- Nastawienie uczniów do świadomego i aktywnego udziału w lekcji.
- Przeprowadzenie wszechstronnej rozgrzewki, powodującej rozgrzanie mięśni (zapobieganie urazom, ożywienie fizjologiczne i emocjonalne)

### Część główna (25-30 min)

Kształtowanie umiejętności, doskonalenie sprawności i rozwiązywanie zadań problemowych w zakresie:

- Cech sprawności motorycznej,
- Techniki i taktyki sportowej,
- Współpracy, ochrony i samoochrony podczas działań ruchowych,
- Dokonywania kontroli i oceny własnego rozwoju,
- Sterowania własnym rozwojem fizycznym, motorycznym i osobowościowym.

### Część końcowa (3-5 min)

- Uspokojenie organizmu.
- Czynności organizacyjne i wychowawcze związane z zakończeniem lekcji.
- Zachęcenie uczniów do wykonywania samodzielnych zadań ruchowych w czasie pozalekcyjnym.

Tok lekcji nie jest układem stałym i niezmiennym, ma znaczenie orientacyjne, pomocnicze dla zachowania właściwej budowy lekcji. Najistotniejsze kryterium w konstrukcji zajęć ruchowych stanowią zasady budowy lekcji:

- Zasada wszechstronności
- Zasada zmienności pracy mięśniowej
- Zasada stopniowego natężenia wysiłku

Piśmiennictwo:

1. Bronikowski M. (red), *Metodyka wychowania fizycznego w reformowanej szkole*, Oficyna Edukacyjna Wydawnictwa eMPI2 s.c. Poznań 2002.
2. Maszczak T. (red), *Edukacja fizyczna w nowej szkole*, Wydawnictwo AWF, Warszawa 2007.